

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



UCV

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

INFORME DE TESIS

“Efectos de un Programa basado en la Técnica de Outdoor Training en la Reducción de Estrés Laboral en los Colaboradores de una Empresa del Sector Privado de Piura”.

PARA OPTAR EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR:

Br. Saray Alexandra Agurto Zapata

ASESORES:

Lic. Rubén Toro Reque

Lic. Miguel Ángel Saldaña Mendoza

PIURA – PERÚ

2013

DEDICATORIA

A Dios por brindarme la fortaleza que me da para seguir adelante y por poner en mi vida a las personas indicadas que me han ayudado a cumplir este sueño. A mi madre Angelica por su amor, paciencia y consejos, a mi padre Adalberto por su motivación y apoyo, a mi hermana Yesvy por su carisma, ayuda y comprensión en este largo camino, a mi familia por ser mis ejemplos y mi motivo de seguir adelante en la vida. A mis amigos por las alegrías y gratos momentos. Y a la persona que me motiva a seguir y luchar en esta vida a mi Serrano, porque tú eres uno de los actores principales en este reto gracias por tu apoyo.

A mis maestros que han sido los mejores guías en este largo camino, en especial al Mi Asesor, Mi Maestro el Lic. Miguel Ángel Saldaña Mendoza, por su ayuda incondicional, por impulsarme a seguir con su ejemplo, y todos los que me han ayudado a cumplir mi objetivo.

Saray Alexandra Agurto Zapata

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, a mis padres y familiares, a mis asesores por su gran apoyo y motivación, a todas las personas que contribuyeron en el desarrollo de mi tesis, a mis profesores que contribuyeron al desarrollo de mi formación profesional, a la Universidad Cesar Vallejo- Filial Piura, en especial a la Facultad de Humanidades, a la Escuela Profesional de Psicología.

Al Gerente y los Agentes de Seguridad de la empresa ProcsegPerú S.R.L por su apoyo brindado y su participación en la realización de mi Programa, porque sin ellos esto no hubiera sido posible llegar al objetivo planteado. Y gracias a todo el equipo de ProcsegPerú.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado calificador,

Cumpliendo con las disposiciones vigentes emanadas, por el reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Cesar Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela profesional de Psicología someto a vuestro criterio profesional la evaluación del presente trabajo de investigación titulado "Efectos de un Programa basado en la Técnica de Outdoor Training con énfasis en Aprendizaje Experiencial en la Reducción de Estrés Laboral en los Colaboradores de una Empresa del Sector Privado de Piura". Elaborado con el propósito de obtener el profesional de Licenciada en Psicología.

El presente estudio tuvo como objetivo determinar los efectos del programa basado en la técnica del Outdoor training en la reducción del estrés laboral en los colaboradores de una empresa del sector privado de Piura.

Con la convicción de que se le otorgara un valor justo y mostrando apertura sus observaciones, se agradece de ante manolas sugerencias y apreciaciones le brinden a la investigación.

Piura, Agosto del 2013

Saray Alexandra Agurto Zapata

INDICE

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	v
Índice	vi
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1.1 Realidad Problemática	13
1.1.2 Formulación del Problema	19
1.1.3 Justificación	19
1.1.4 Antecedentes	20
1.1.4.1. Outdoor Training	20
1.1.4.2. Estrés Laboral	26
1.1.5 Objetivos	31
1.1.5.1 General	31
1.1.5.2 Específicos	31
1.2 MARCO REFERENCIAL	32
1.2.1 Marco Teórico	32
1.2.1.1 Outdoor Training	32
1.2.1.2 Estrés Laboral	83
1.2.2 Marco Conceptual	129
1.2.2.1 Outdoor Training	129
1.2.2.2 Estrés Laboral	129

II. MARCO METODOLÓGICO	
2.1 Hipótesis	130
2.1.1 Hipótesis General	130
2.1.2 Hipótesis Específica	130
2.2 Variables	131
2.2.1 Definición Conceptual	131
2.2.2 Definición Operacional	132
2.3 Metodología	133
2.3.1 Tipo de Estudio	133
2.3.2 Diseño de Investigación	133
2.4 Población y Muestra	134
2.5 Métodos de Investigación	133
2.6 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	136
2.6.1 Instrumento	137
2.7 Métodos de Análisis de datos	138
III. RESULTADOS	139
IV. DISCUSIÓN	143
V. CONCLUSIONES	155
VI. SUGERENCIAS	156
VII REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	157
VIII. ANEXOS	158

INDICE DE TABLAS

TABLA 1: Diferencias de las medias en la reducción del Estrés Laboral antes y después de la aplicación de un programa basado en la técnica de Outdoor Training en el grupo experimental.	138
TABLA 2: Diferencias de las medias del grupo control y experimental, antes de la aplicación de un programa basado en la técnica de Outdoor Training en colaboradores de una empresa del sector privado de la ciudad de Piura.	139
TABLA 3: Diferencias de las medias totales después de la aplicación de un programa basado en la técnica del Outdoor Training en el grupo control y experimental.	140
TABLA 4: Diferencia de las medias en el grupo control antes y después de la evaluación del Estrés Laboral, en los colaboradores de una empresa del sector privado de Piura	141

RESUMEN

Este estudio presenta una intervención de actividades Outdoor Training para la Reducción de Estrés Laboral en los trabajadores de una empresa del sector privado de Piura, entendiendo la importancia del Aprendizaje Experiencial según el modelo de Kolb (1984) y diseñando las actividades para intervenir en la Reducción de Estrés, y el desarrollo de competencias laborales, tales como, Liderazgo, motivación, relaciones interpersonales, resolución de conflictos, orientación al cliente; con objetivos dirigidos para el desarrollo de las mismas así como también para lograr que los colaboradores se sientan satisfechos en su ambiente laboral y reduzcan su tensión producidas por la sobre carga laboral.

Los resultados obtenidos en el programa muestran la efectividad de la técnica para reducir los niveles de estrés. El los cuadros generales indican un valor de significancia bilateral menor al 5% lo cual muestra que hubo efecto altamente significativo en los colaboradores participantes del grupo experimental después de la aplicación del programa.

Palabras Claves: Outdoor Training, Estrés Laboral.

ABSTRACT

This study presents an activity intervention Outdoor Training to Reduce Work Stress in the workers of a private sector company Piura, understanding the importance of Experiential Learning on the model of Kolb (1984) and activities designed to intervene in the Reduction Stress and the development of job skills, such as leadership, motivation, interpersonal relationships, conflict resolution, customer orientation, with targeted goals for their development as well as for attaining that employees are satisfied in their working environment and reduce your stress caused by work overload.

The results obtained in the program shown the effectiveness of the technique for reducing stress levels. The general tables indicate a bilateral significance value less than 5%, which shows that there were highly significant effects in the experimental group employees after the implementation of the program.

Keywords: Outdoor Training, Job Stress.